



Gesundheitstag der Tischler-Innungen Bochum & Ennepe-Ruhr Freitag, 20. November 2015, Beginn 14:00 Uhr

Veranstaltungsort: **Kreishandwerkerschaft Ruhr,
Springorumallee 10, 44795 Bochum**

Programm

- 14:00 Uhr – ca. 17:30 Uhr **Durchführung verschiedener Messungen**
- Individuelles Rückenscreening: Persönliche Auswertung der Rückenform und Beweglichkeit und Vorschlag für Übungen zur Verbesserung von Haltung und Mobilität/ Messung der Kraftfähigkeit der Rumpf- und Oberkörpermuskulatur (Dauer: jeweils ca. 15 Minuten / Gesundheitsberatung life - screening)
- Individuelle Stressmessung: Messung des persönlichen Stresslevels und Vorschläge für eine gesunde Balance (Dauer: ca. 10 Minuten / Gesundheitsberatung life - screening)
- Unterschiedliche Körperwerte: Messungen von Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, Griffstärke, Ganzkörperfettmessung, Aufschluss über persönliche Problembereiche und Hinweise zur Verbesserung (Dauer: ca. 15 Minuten / IKK Classic)
- Ernährung: Kurzberatung zur gesunden Ernährung
- Gehörtest: Prüfen der Hörfähigkeit und Beratung zum Gehörschutz (Dauer: ca. 15 Minuten / BGHM)/
- Sehtest: Sehschärfenbestimmung und Beratung
- Individueller Hautschutz: Kontrolle der Hautbeschaffenheit an den Händen, Beratung zur Pflege und Schutz der Haut (Dauer: ca. 10 Minuten / BGHM)
- 14:15 Uhr – 14:45 Uhr **Workshop „Rückengesundheit“**
Individuelle Übungen zur Förderung der Bewegung und Stärkung der Muskulatur (Gesundheitsberatung life - screening)
- 14:45 Uhr – 15:15 Uhr Pause
- 15:15 Uhr – 15:45 Uhr **Workshop „Stressbewältigung“**
Stress abbauen und vermeiden- Tipps zum besseren Umgang mit Stress und praktische Entspannungsübungen (Fachverband des Tischlerhandwerks NRW)
- Ca. 17:30 Uhr Ende der Veranstaltung